Parfé para el Desayuno

Sirve: 4 porciones

Este colorido parfé cuenta con cuatro tipos de frutas: frescas, congeladas, enlatadas y secas.

Ingredientes

2 tazas piña enlatada, y picada

1 taza arándanos congelados (descongelados)

1 taza yogurt, vainilla baja en grasa

1 banana (pelada y rebanada)

1/3 taza pasas

Preparación

1. En vasos o tazones coloque una capa de piña, seguida por una capa de arándanos, una de yogurt, una de banana, y una de pasas.

Notas

Vea cómo hacer esta receta y muchas más en el canal de YouTube del USDA.

University of Illinois, Extension Service, Recipes to Grow On

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**188**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	**44 mg**
Total de Carbohidrato	**44 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	35 g
Azúcares Añadidas incluidas	5 g
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	136 mg
Hierro	1 mg
Potasio	524 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1 1/2 tazas
Lácteo	1/4 taza